料理集もくじ

標準計量カップ・スプーンでの質量表 …… 49
手動調理をするときの加熱時間 …… 50・51

あたため

〔のみもの〕
●牛乳のあたため …… 52
●ホットチョコレート …… 52
●お酒のあたため …… 52
〔インスタント食品〕
ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはん …… 52
〔スチームあたため〕
●ごはんのあたため …… 53
●お総菜のあたため …… 53
〔揚げものあたため〕
●天ぷらのあたため …… 53
〔焼きもののあたため〕
●焼きとりのあたため …… 53

パリッとあたため

〔チルド食品〕
●さつま揚げ、厚揚げ …… 54
●ハンバーグ、チキンステーキ …… 54
●焼き魚、うなぎのかば焼き …… 54
〔調理済み冷凍食品〕
●冷凍フライ、ナゲット …… 54
●冷凍たこ焼き …… 55
●冷凍焼きおにぎり …… 55
●冷凍ハンバーグ …… 55
●冷凍春巻き …… 55

お総菜

〔生ものの解凍〕
●いかの三種盛り …… 55
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
〔ゆでもの〕
●ほうれん草のおひたし …… 56
●イタリアンサラダ …… 56
〔焼きもの〕
焼きいも …… 56
ベークドポテト …… 56
野菜の肉巻き焼き …… 57
野菜の串焼き …… 57
野菜のオーブン焼き …… 57
●鶏のハーブ焼き …… 58
●スペアリブ …… 58
焼き豚 …… 59
ローストビーフ …… 59
グレービーソース
ハンバーグ …… 59
ほたて貝ときのこのホイル焼き …… 60
〔ヘルシーラムチョップ(2種)〕
●ラムチョップの香草焼き …… 60
●ラムチョップのハーブパン粉焼き …… 60
〔焼き魚〕
塩鮭 …… 61
魚の照り焼き …… 61
ぶり／まぐろ／さわら
さばのごま焼き …… 61
あじのみりん風味 …… 61
〔揚げもの〕
●鶏のから揚げ …… 62
●ヘルシー天ぷら …… 62
きす／かぼちゃ／さつまいも／れんこん／えび／いか／あなご
●ヒレカツ …… 63
煎りパン粉
●エビフライ …… 63
白身魚のフライ
〔煮もの〕
●ポークカレー …… 64
●ロールキャベツ …… 64
●ビーフシチュー …… 64
〔炒めもの〕
●焼きそば …… 65
●ゴーヤーチャンプル …… 65
●牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー） …… 65
〔蒸しもの〕
●手作り豆腐 …… 66
●茶わん蒸し …… 66
中華まんのあたため …… 67
かんたん肉まん …… 67
〔ごはんもの〕
ごはん(炊飯) …… 68
おかゆ(白がゆ) …… 68
赤飯(おこわ) …… 68

朝食メニュー

ベーコンエッグ …… 69
いり卵 …… 69
たらこ …… 69
ウインナーソーセージのベーコン巻き …… 69
コロッケ丼 …… 69

グラタン

●マカロニグラタン …… 70
ホワイトソース …… 70
市販の冷凍グラタン

ピザ

●ピザ …… 71
●カルツォーネ(野菜の包みピザ) …… 71
冷凍ピザ

●印は「オート調理」で調理できます

お菓子

〔ケーキ〕
●デコレーションケーキ（スポンジケーキ） …… 72
ロールケーキ …… 73
マドレーヌ …… 73
パウンドケーキ …… 73
〔クッキー〕
型抜きクッキー …… 74
絞り出しクッキー …… 74
アーモンドクッキー …… 74
〔プリン〕
●プリン …… 75
●かぼちゃのプリン …… 75
〔シュークリーム〕
●シュークリーム …… 76
カスタードクリーム …… 76

パン

バターロール(ロールパン) …… 77
●フランスパン …… 78・79
バタール/クーペ/エピ/ベーコンエピ/シャンピニオン
イギリスパン(山形パン) …… 79
●かんたんパン(シンプルパン) …… 80
●グラハムパン …… 81
●カレーパン …… 81
●かんたんあんパン …… 81

マイ・コンフィチュール

●いちごのマイ・コンフィチュール …… 82
●キウイのマイ・コンフィチュール …… 82
●ブルーベリーのマイ・コンフィチュール …… 83
●オレンジのマイ・コンフィチュール …… 83
●ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール …… 83

ヨーグルト

ヨーグルト …… 84
ヨーグルトソース …… 84
カスピ海ヨーグルト

アイデアメニュー

梅酒(果実酒) …… 85
レモン酒／コーヒーリキュール
手作りもち …… 85
つけものいろいろ …… 85
大根のさくらづけ/きゅうりの塩づけ/小かぶのレモンづけ
煮干しのふりかけ(カルシウムふりかけ) …… 85

レンジの便利な使いかた

豆腐の水切り …… 86
干ししいたけのもどし …… 86
にんにくの臭い消し …… 86
レモン絞り …… 86
手作りラード・ヘッド・鶏油 …… 86
ベーコンの脂抜き …… 86
塩、砂糖の乾燥 …… 86
湯せん …… 86
とかしバター／とかしチョコレート／黒砂糖／はちみつ・水あめ

■加熱時間 約5分 5分を目安にして加熱します。
5～10分 5～10分を目安にして加熱します。
■料理集に使われる単位は、次のとおりです。
容量：1mL(ミリリットル) ＝1cc(シーシー)
■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理写真は調理後盛りつけたものです。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	－	－	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	－	－	120

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（野菜）

＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は のみもの・デイリー 11葉・果菜 で。
根菜は、のみもの・デイリー 12 根菜 で加熱します。

	メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安（レンジ 700W） 分量	加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	2分～2分20秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分30秒～2分	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は やや強 で加熱する。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g	2分～2分30秒	
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	300g(1本)	4分～5分30秒	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は 強 で加熱する。	200g	2分30秒～3分	
根菜	にんじん	さいの目切りのオート調理の場合は 弱 にする。	200g	3分30秒～4分	有
	さつまいも	オート調理の場合は やや弱 にする。			
	さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は 弱 にする。	150g 300g	約4分 5分30秒～6分	

レンジ調理（生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	–
いか（ロール）	100g	2～3分	–
えび	10尾(約200g)	3～5分	–
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	–
ひき肉	200g	5～7分	–
薄切り肉	200g	4～6分	–
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	–
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	–

レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 700W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分40秒～2分	–
さやいんげん	100g	約2分	–

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 700W	おおいの有無
冷凍ごはん（2～3cm厚さの固まり）	1杯分(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍おにぎり（固まり）	1個（150g）	2分～2分30秒	有
冷凍ピラフ（パラパラのもの）	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個（100g）	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分40秒～2分	–
冷凍シューマイ	15個(220g)	3～4分	有
冷凍肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋（200g）	2～3分	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分30秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分～2分30秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分30秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2～3分	有
冷凍スイートコーン	300g	5～6分	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分10秒	有

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。➔ P.31
  水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ 500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 700W	おおいの有無
ごはん類/めん類	ごはん	1杯（150g）	50秒～1分	–
	おにぎり	1個（150g）	約1分	–
	チャーハン・ピラフ	1人分（各250g）	約1分40秒	–
	スパゲッティ・焼きそば	1人分（各250g）	約2分30秒	–
焼きもの	焼き魚	1人分（100g）	約1分	有
	ハンバーグ	1個（100g）	約1分	–
揚げもの	フライ	2～4個（100g）	40～50秒	–
	コロッケ	2個（150g）	50秒～1分	–
炒めもの	野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分40秒	–
	八宝菜	1人分(300g)	約2分30秒	–
煮もの	野菜の煮もの	1人分(200g)	1分40秒～2分	–
	煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
蒸しもの	シューマイ	1人分(200g)	約1分40秒	–
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分40秒	–
	カレー・シチュー	1人分（各200g）	約1分40秒	有
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分30秒～2分	–
飲みもの	牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒	–
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	–
	酒	1本(180ml)	50秒～1分	–
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	30～40秒	–
	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	–
	バターロール	2個(80g)	約20秒	–
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	–
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分30秒～2分	–

スチーム・レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたいものや、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ スチーム	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	–
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	–
肉まん※	1個(100g)	1分30秒～2分	–
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	–
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	–
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	–
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	–
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	–
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	–
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	–
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	–
冷凍シューマイ	15個(240g)	7～9分	–
冷凍肉まん※	1個(100g)	2～3分	–
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3～4分	–
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3～4分	–

※印の肉まんは底の紙をつけたまま、テーブルプレートに直接のせて加熱します。

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理

	メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱あり	加熱時間 予熱なし	記載ページ
グラタン	マカロニグラタン	4皿	中段	210℃	24～30分	28～34分	70
ピザ	かんたんピザ	角皿1枚	中段	200℃	16～20分	–	71
	カルツォーネ						
ケーキ・お菓子	デコレーションケーキ	直径15cm	下段	150℃	34～38分	40～45分	72
		直径18cm			40～46分	40～50分	
		直径21cm			48～54分	50～60分	
	シュークリーム	8個		200℃	30～35分	–	76
パン	フランスパン（バタール/クーペ/エピ/シャンピニオン）	角皿1枚		210℃	43～53分	–	78・79
	かんたんパン	8個		180℃	19～24分	24～28分	80・81
	グラハムパン	1個					
	カレーパン	各8個					
	かんたんあんパン						

- テーブルプレートを取り出し角皿を皿受棚に入れて使用します。

※ 作りかたは、記載ページを参照してください。
※ 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、角皿の前後を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。
※ 市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

あたため

のみもの

牛乳のあたため

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 9牛乳	レンジ	

加熱時間の目安（200mL）約1分30秒

牛乳はマグカップやコップに入れて のみもの・デイリー 9牛乳 であたためます。

〔ひとくちメモ〕
● 9牛乳 のコツ →P.27

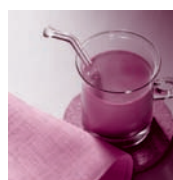
ホットチョコレート

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 9牛乳	レンジ	

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約3分

材料
牛乳 ……………………… カップ1
チョコレート（板チョコ）……… 30g
はちみつ ………………… 小さじ½

作りかた
❶ 牛乳はマグカップやコップに入れておきます。
❷ 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ2を加えて レンジ200W 2分～2分20秒 加熱してとかし、よくかき混ぜます。
❸ ②を①に加えよくかき混ぜてから のみもの・デイリー 9牛乳 仕上がり調節 強 であたためてかき混ぜます。

お酒のあたため

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 10お酒	レンジ	

加熱時間の目安（徳利・130mL）40～50秒
（コップ・180mL）50秒～1分

お酒はコップまたは徳利に入れて のみもの・デイリー 10お酒 であたためます。

〔ひとくちメモ〕
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

お酒を上手にあたためるコツ
●一度にあたためられる分量は1～4本です。
●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上のあたためは、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
● 1あたため ではあつくなりすぎます。
●仕上がりがぬるかったときは レンジ700W で様子を見ながら加熱します。

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。　（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど（発泡スチロールや袋入り）	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん（標準量） レンジ700W 4～5分 袋入りラーメン レンジ700W 6～7分
カレー・丼ものの具など（アルミパックのレトルト食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	あたため
ごはんものなど（真空パック食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき →P.20	あたため

スチームあたため　スチーム＋レンジ

使用キー	加熱方法	付属品
スチームあたため 3しっとりあたため	スチーム レンジ	

スチームで包み込んで加熱するので、おおいをしないでしっとり、ふっくらあたためます。

ごはんのあたため

加熱時間の目安　1杯（約150g）約1分40秒

材料
ごはん……………… 1杯（約150g）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ラップなどのおおいをしないで スチームあたため 3しっとりあたため であたためます。

お総菜のあたため

加熱時間の目安　1人分（約200g）約2分30秒

材料
シューマイや焼きそばなど
……………………… 100～500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ラップなどのおおいをしないで スチームあたため 3しっとりあたため であたためます。

3しっとりあたため のコツ →P.23
●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。 2解凍あたため を使ってください。

揚げもののあたため　オーブン＋過熱水蒸気＋グリル

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

使用キー	加熱方法	付属品
スチームあたため 6天ぷらあたため	オーブン 過熱水蒸気 グリル	

天ぷらのあたため

加熱時間の目安　200gで約16分

材料
天ぷらまたはフライ
……………………… 100～500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き スチームあたため 6天ぷらあたため で加熱します。

揚げもののあたためのコツ
●冷凍の揚げものはあたためることができません。
●100g以下のあたためはできません。
●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

焼きもののあたため　レンジ＋オーブン＋過熱水蒸気＋グリル

使用キー	加熱方法	付属品
スチームあたため 7冷蔵品パリッと	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	

余分な脂を落とし、表面はこんがりと焼きたてにあたためます。

焼きとりのあたため

加熱時間の目安　200gで約10分

材料
焼きとり（市販品および手作りのもの）
……………………… 4～10本

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き スチームあたため 7冷蔵食品パリッと で焼きます。器に盛りつけてから、たれをかけます。

焼きもののあたためのコツ
●コツとポイントは パリッとあたためのコツを参照します →P.54
●冷凍の焼きものは スチームあたため 8冷凍食品パリッと で焼きます。

パリッとあたため

レンジ＋オーブン＋過熱水蒸気＋グリル

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網に並べ、中はレンジであたためて、オーブンで庫内を加熱し、過熱水蒸気で余分な脂を減らし、表面はグリルでこんがり焼き上げます。

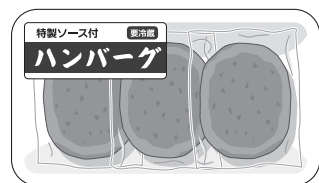
チルド食品

使用キー	加熱方法	付属品
スチームあたため 7冷蔵食品パリッと	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	

さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安　300gで約11分

材料
さつま揚げ ……………… 100〜600g
または厚揚げ …1〜4枚(150〜600g)

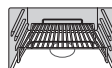
作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き スチームあたため 7冷蔵食品パリッと で焼きます。

ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安　200gで約10分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド) ………………………… 1〜6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) ………………………… 1〜6個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き スチームあたため 7冷蔵食品パリッと で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

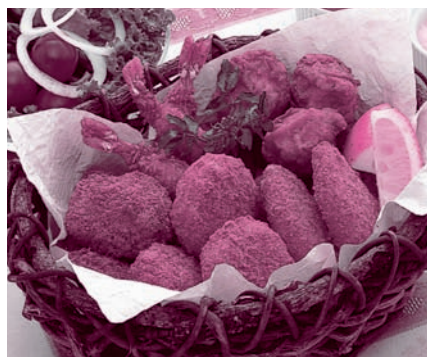
焼き魚、うなぎのかば焼き

加熱時間の目安　200gで約10分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの) ………………………… 2〜4切れ
うなぎのかば焼き ………… 1〜2串

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、スチームあたため 7冷蔵食品パリッと で焼きます。うなぎのかば焼きは、仕上がり調節を 弱 にして焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

調理済み冷凍食品

使用キー	加熱方法	付属品
スチームあたため 8冷凍食品パリッと	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	

冷凍フライ、ナゲット

加熱時間の目安　150gで約12分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット ………………………… 100〜300g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き スチームあたため 8冷凍食品パリッと で焼きます。

パリッとあたためのコツ

●一度に加熱できる分量は
1人分(約100g)〜4人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)

●焼網の中央に寄せて置く
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。

●冷めた天ぷら、揚げもの(コロッケ、フライ)のあたためは
スチームあたため 6天ぷらあたため で、あたためます。

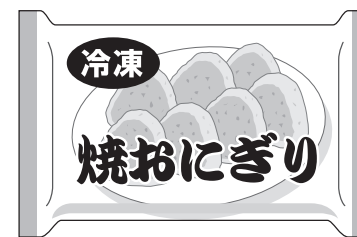
●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

●手動調理で加熱するときは
「加熱する食品は」を参照します。
➔ P.23

冷凍たこ焼き

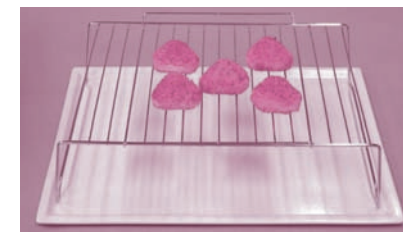
加熱時間の目安　200gで約14分

材料
冷凍たこ焼き ……………… 6〜20個

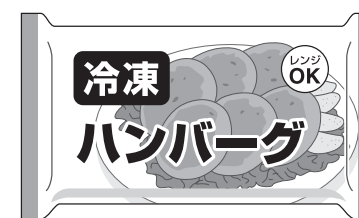
作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き スチームあたため 8冷凍食品パリッと で焼き、ソースをかけます。

冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安　200gで約14分

材料
冷凍焼きおにぎり ………… 3〜10個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き スチームあたため 8冷凍食品パリッと で焼きます。

(焼網の中央に寄せて並べる)

⚠ 注意

7冷蔵食品パリッと、8冷凍食品パリッと で少量の食品を加熱するとこげることがある。
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。

冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安　180gで約13分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ‥ 3〜18個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き スチームあたため 8冷凍食品パリッと で焼き、盛り付けてからソースをかけます。

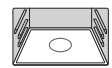
〔ひとくちメモ〕
• ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

冷凍春巻き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　220gで約9分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの)…4〜12個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 春巻きの包装をはずし、オーブンシートを敷いた焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き スチームあたため 8冷凍食品パリッと 仕上がり調節 弱 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 中 で焼き上げます。
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

お総菜

生ものの解凍

いかの三種盛り

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム調理 17半解凍	スチーム レンジ	

加熱時間の目安　約7分

材料(4人分)
冷凍いか ………………………… 300g
〈真砂あえ〉
たらこまたは明太子 ‥‥½腹(約50g)
酒 ………………………………… 少々
〈うにあえ〉
練りうに ………………… 大さじ1
卵黄 ……………………………… ½個分
酒 ………………………………… 少々
〈木の芽あえ〉
白みそ……………………大さじ1
砂糖、だし汁 ………… 各小さじ1
酒 ………………………………… 少々
木の芽(みじん切り) ……………… 4枚

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ スチーム調理 17半解凍 で解凍します。
❸ ②をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
• 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
• スチーム調理 17半解凍 のコツ
➔ P.28

ゆでもの

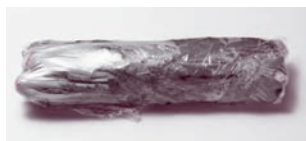
ほうれん草のおひたし

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの デイリー 11葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)
ほうれん草 …………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ……… 各適量

作りかた
❶ ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れます。

❷ 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。

❸ のみもの・デイリー 11葉・果菜 で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添えます。

イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの デイリー 11葉・果菜 12根菜	レンジ	

加熱時間の目安　約8分

材料(4人分)
さやいんげん ……………………… 200g
じゃがいも …………大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) ……… 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り) …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
　玉ねぎ(みじん切り) …¼個(約50g)
　パセリ(みじん切り) ……… 大さじ1
　レモン汁 ………………… 大さじ1
　こしょう …………………………… 少々
オリーブ油 …………………… カップ½
レモン(くし形切り) ……………… 適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み のみもの・デイリー 11葉・果菜 で加熱してざるにとります。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。のみもの・デイリー 12根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。

❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

葉・果菜、根菜のコツ （他の野菜は ➔ P.50 ）

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

焼きもの

焼きいも

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) (予熱なし)	210℃ 50〜60分	中段

材料
さつまいも(1本約250gのもの) ‥ 2〜4本

作りかた
さつまいもは角皿に並べて中段に入れ オーブン (2度押し) 210℃ 50〜60分 焼きます。竹串で刺してみて、通ればできあがりです。

ベークドポテト

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) (予熱なし)	210℃ 50〜60分	中段

材料
じゃがいも(1個約150gのもの) ……… 4個

作りかた
じゃがいもは角皿に並べて中段に入れ オーブン (2度押し) 210℃ 50〜60分 焼きます。竹串で刺してみて、通ればできあがりです。

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 31焼き野菜	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安　約29分

野菜の肉巻き焼き

材料
豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）
…………………………………………… 300g
かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、オクラ、水菜、グリーンアスパラ、えのきだけ、山芋などの野菜
………………………………………… 約250g
塩、こしょう ………………………… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げます。
❸ 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておきます。
❹ ③の巻き終わりを下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 31焼き野菜 で焼きます。

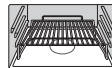
野菜の串焼き

材料
豚バラかたまり肉 …………… 300g
Ⓐ しょうが汁 …………… 大さじ1
　にんにくみじん切り …… 小1かけ
　酒 ………………………… 大さじ2
　しょうゆ ………………… 大さじ2
　はちみつ …………… 大さじ1½
ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ（赤、黄）など合わせて ………………………… 約250g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 豚バラかたまり肉をひと口大に切り、Ⓐを合わせた中に1〜2時間漬け込みます。
❸ 薄切り、ひと口大に切った野菜と②を竹串に刺し焼網に並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 31焼き野菜 で焼きます。

野菜のオーブン焼き

材料
かぼちゃ、さつまいも、パプリカ（赤、黄）、ヤーコン、ブロッコリー、なす、グリーンアスパラ、エリンギ、トマト、カリフラワーなど合わせて
…………………………………… 500g
塩、こしょう、オリーブ油 …… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 野菜をひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
❸ 焼網の中央に②を並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 31焼き野菜 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
・パセリ（みじん切り）、オリーブ油大さじ2、ワインビネガー小さじ2を混ぜてかけると"野菜のマリネ"になります。
・フレンチドレッシング（塩小さじ1、からし小さじ1、こしょう少々、酢大さじ3、サラダ油大さじ6）に、玉ねぎ½個（みじん切り）を混ぜてかけると"ラビゴットソースかけ"になります。

焼き野菜のコツ

●分量は
一度に焼ける分量は表示の分量の0.8〜1.3倍量です。

●金串は使わない
電子レンジ加熱のとき、金串と焼網が触れていると火花（スパーク）が出てこげることがあります。竹串を使ってください。

●加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら焼きます。

●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)

●加熱後、テーブルプレートを取り出すとき
脂や焼き汁がテーブルプレートにたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。

焼きもの

鶏のハーブ焼き

レンジ＋オーブン＋過熱水蒸気＋グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがりと焼き上げます。

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 25鶏のハーブ焼き	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安　約38分

材料
鶏胸肉またはもも肉（皮つき）…2枚（約500g）
Ⓐ 塩、こしょう ……………… 各適量
　タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）…… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鶏肉は半分に切り、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて Ⓐ をまぶします。
❸ ②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 25鶏のハーブ焼き で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 鶏肉は火の通りをよくするために、半分に切ったものを使います。

鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1～2枚分です。
  3枚を焼くときは、仕上がり調節を 強 にします。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因）
- 加熱が足りなかったときは焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。

スペアリブ

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 26スペアリブ	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安　約37分

材料（4人分）
スペアリブ ……….約400g（4～5本）
塩、こしょう ……………………… 各少々
Ⓐ トマトケチャップ ……… 小さじ2
　ウスターソース ………… 大さじ1
　赤ワイン …………………… 大さじ3
　しょうゆ…………………… 大さじ1
　豆板醤 ………………………… 小さじ¼
　にんにく（すりおろす） …. 小⅓片
　塩 …………………… 小さじ¼弱
　こしょう、ナツメグ ……. 各少々
ピーマン、ブロッコリーなどの野菜 ….. 約250g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。
❸ ②は骨側を下にして焼網の中央に寄せて並べ、まわりに野菜をのせてテーブルプレートに置き 過熱水蒸気 26スペアリブ で焼き、野菜と共に盛り合わせます。

スペアリブのコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因）
- 加熱が足りなかったときは レンジ 700W で様子をみながら加熱します。

焼き豚

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵）（予熱なし）	170℃ 70～78分	中段

材料
豚肩ロース肉（かたまり）……. 約500g
Ⓐ しょうが（みじん切り）……. 1かけ
　長ねぎ（みじん切り）………. ½本
　しょうゆ、酒 ……… 各大さじ4
　砂糖、赤みそ ……….各大さじ½

作りかた
❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐ と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

❷ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油（分量外）をぬってから、汁気をきった①をのせ中段に入れ オーブン（2度押し） 170℃ 70～78分 焼きます。
❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

〔ひとくちメモ〕
- 豚肉は直径5～7cmのものを使います。
- 竹串を刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときは皿に移しかえてから底面にセットしたテーブルプレートにのせ レンジ 500W で約2分ほど加熱します。

ローストビーフ

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵）（予熱なし）	210℃ 50～60分	中段

材料
牛もも肉（かたまり）………… 約800g
にんにく（すりおろす）……………. 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ（各薄切り）
　…………………………………. 各50g
塩、こしょう ………………….. 各少々
サラダ油 ……………………… 大さじ2

作りかた
❶ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
❷ サラダ油（分量外）をぬった角皿の中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせます。
❸ ②を中段に入れ オーブン（2度押し） 210℃ 50～60分 焼きます。
❹ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

〔ひとくちメモ〕
- 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。
- オレンジのマイ・コンフィチュールをソースにしてもよいでしょう。
➔P.83

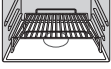
グレービーソース

作りかた
角皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（カップ1・固形スープ½個をとく）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。

ハンバーグ

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵）（予熱なし）	250℃ 28～34分	中段

材料（6個分）
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）…小1個（約150g）
　バター ……………………… 20g
Ⓑ 合びき肉 ………………… 450g
　パン粉 ………………… カップ1
　牛乳 ………………… 大さじ4½
　卵（ときほぐす）…………… 1½個
　塩 ……………………… 小さじ½
　こしょう、ナツメグ …… 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース
　……………………………… 各適量

作りかた
❶ 容器にⒶを入れ レンジ 700W 約3分 加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。
❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
❸ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて中段に入れ オーブン（2度押し） 250℃ 28～34分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- スチーム オーブン で焼くときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れ、焼き時間を 30～36分 にします。

ヘルシーラムチョップ(2種)

羊肉に含まれるカルニチンという成分の働きで、体脂肪を燃やし、中性脂肪やコレステロールを減らすと言われています。

ほたて貝ときのこのホイル焼き

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)（予熱なし）	210℃ 30〜35分	下段

材料(4個分)
ほたて貝 …… 8個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾
生しいたけ …… 4枚
しめじ(小房に分ける) …… 1パック
えのきだけ(小房に分ける) …… 1袋
バター …… 20g
酒 …… 大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

作りかた
❶ ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❸ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。
❹ アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、下段に入れ オーブン （2度押し） 210℃ 30〜35分 加熱します。

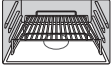
ラムチョップの香草焼き

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約23分

材料(4個分)
ラムチョップ(1本80〜100gのもの) …… 6〜8本(約600g)
塩、こしょう …… 各少々
Ⓐ
- ローズマリー(生・みじん切り) …… 1〜2本
- タイムまたはパセリ(みじん切り) …… 1〜2本
- にんにく(すりおろす) …… 1片
- オリーブ油 …… 大さじ2

セロリ、玉ねぎ、ピーマンなど合わせて …… 250g
塩、こしょう、オリーブ油 ……各少々

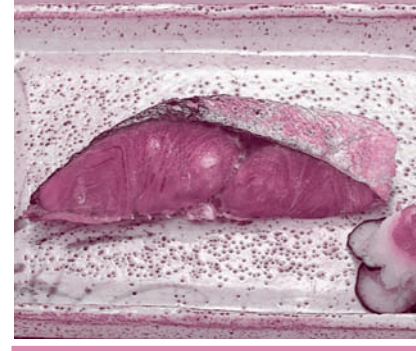
作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
❸ Ⓐ を合わせ、②をつけ込み15〜30分おきます。
❹ 野菜は太めのスティック状に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
❺ 焼網の中央に③をのせ、まわりに④を並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 25鶏のハーブ焼き 仕上がり調節 弱 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 調味料を練りみそ（みそ、酒、砂糖を合わせたもの）に代えると、"和風香草焼き" になります。
- バーベキューソースにつけてから焼くと "バーベキューソース焼き" になります。

ラムチョップのハーブパン粉焼き

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約20分

材料(4本分)
ラムチョップ(1本80〜100gのもの) …… 6〜8本(約600g)
塩、こしょう …… 各少々
ハーブパン粉
Ⓐ
- パン粉 …… 40g
- ローズマリー（生・あらみじん切り） …… 4〜6本
- タイム（生・あらみじん切り） …… 4〜6本
- にんにく（すりおろす） …… 1片
- オリーブ油またはサラダ油 ‥ 大さじ2

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
❸ ② に混ぜ合わせたⒶをのせます。
❹ 焼網の中央に②を並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 25鶏のハーブ焼き 仕上がり調節 弱 で焼きます。

焼き魚

塩鮭

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約38分

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(甘塩・1切れ約100gのもの) …… 4切れ

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 盛りつけたときに上になる方を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、過熱水蒸気 32焼き魚 仕上がり調節 強 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 生鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)に塩をふってから焼くときは グリル で焼きます。

魚の照り焼き

ぶり・まぐろ・さわら

加熱時間の目安 約32分

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し 過熱水蒸気 32焼き魚 で焼きます。

さばのごま焼

加熱時間の目安 約31分

材料(8個分)
さばの切り身(3枚におろしたものを4つに切る) …… 2枚(約300g)
Ⓐ
- しょうゆ …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ½
- しょうが（すりおろしたもの） …… 小さじ1

白ごま(粗くきざむ) …… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ さばは、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつけます。
❸ ②の汁気を軽く切り、白ごまを全体にまぶします。
❹ 皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 32焼き魚 で焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふります。

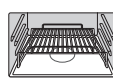
〔ひとくちメモ〕
- さばは、あじに代えてもよいでしょう。その場合仕上がり調節を 弱 にします。

あじのみりん風味

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約28分

材料(8個分)
あじ（3枚におろしたもの） …… 8枚(約360g)
つけ汁
Ⓐ
- しょうゆ …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2½
- 酒 …… 大さじ1
- みりん …… カップ¼

白ごま …… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ あじは、合わせたⒶに30分以上つけて下味をつけます。
❸ ペーパータオルで汁気をふきとり、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 32焼き魚 仕上がり調節 弱 で焼き、仕上げにごまをふります。

〔ひとくちメモ〕
- あじは、さばに代えてもよいでしょう。その場合仕上がり調節を 中 にします。

焼き魚のコツ

●分量は
切り身は2〜4切れ（150〜400g）まで焼けます。

●1切れが80g以下のときは
2切れ以下で焼きます。

●並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。

●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。

●手動調理の スチーム グリル で焼くときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、スチーム グリル で様子を見ながら焼きます。

●焼きが足りなかったときは
手動調理 グリル で様子を見ながら焼きます。

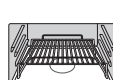
揚げもの

レンジ ＋ オーブン ＋ 過熱水蒸気 ＋ グリル

油で揚げないヘルシー揚げもの。
余分な脂を落とし、さらにヘルシーに。

鶏のから揚げ

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 27鶏のからあげ	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安　約35分

材料（12個分）

鶏もも肉（1枚約250gのもの）……… 2枚
Ⓐ
- しょうゆ …………………… 大さじ2
- 酒 ………………………… 大さじ1½
- しょうが（すりおろしたもの）… 小さじ1½
- にんにく（すりおろしたもの）… 小さじ1½
- こしょう …………………… 少々

片栗粉 ……………………… 大さじ1½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鶏肉は１枚を６等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
❸ ②の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
❹ ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き［過熱水蒸気］［27 鶏のからあげ］で加熱します。

鶏のから揚げのコツ

●**分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●**汁気は充分にきって**
衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。

●**骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節を［強］にします。

●**テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。
（火花・スパークの恐れ）

●**加熱が足りなかったときは**
焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、中段に入れ［グリル］で様子を見ながら加熱します。

ヘルシー天ぷら

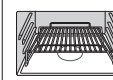
使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 30オーブン天ぷら	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安　約29分

材料（10個分）

きす（開いたもの）………… 4枚（約100g）
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り
………………………… 各2枚（約150g）
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ１強
卵（ときほぐす）……………………… ½個
天かす ……………………………… 約60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❸ きす、野菜に小麦粉、卵、②の順につけます。
❹ きすは皮を上にして、それぞれ焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き［過熱水蒸気］［30オーブン天ぷら］で加熱します。

オーブン天ぷらのコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●**加熱が足りなかったときは**
焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、下段に入れ、［オーブン］（２度押し）［180℃］で様子を見ながら加熱します。

●**冷めた天ぷらのあたためは**
［スチームあたため］［6天ぷらあたため］であたためます。

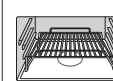
●**油は使わない**
衣は天かすを使います。

●**材料は**
きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。

●**材料の大きさ、厚さはそろえて**
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、５mmくらいの厚さに切ります。

ヒレカツ

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 29 ヒレカツ	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安　約42分

材料（16個分）

豚ヒレ肉（かたまり）……………… 400g
塩、こしょう …………………… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油大さじ１強で作る）……………………………… 適量
小麦粉（薄力粉）…………… 大さじ２強
卵（ときほぐす）…………………………… 1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをします。
❸ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き［過熱水蒸気］［29ヒレカツ］で加熱します。

レンジ ＋ オーブン ＋ 過熱水蒸気 ＋ グリル

煎りパン粉を衣にして…。
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり。

ヒレカツのコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●**加熱が足りなかったときは**
焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、下段に入れ、［オーブン］（２度押し）［210℃］で様子を見ながら加熱します。

●**冷めたヒレカツのあたためは**
［スチームあたため］［6天ぷらあたため］であたためます。

煎りパン粉

作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。

エビフライ

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 28エビフライ	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安　約29分

材料（12本分）

大正えび（またはブラックタイガー）
……………………………………… 12尾
小麦粉（薄力粉）………………… 大さじ２
卵（ときほぐす）…………………………… 1個
塩、こしょう ……………………… 各少々
Ⓐ
- 煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油大さじ１強で作る）…………………… 適量
- パセリ（みじん切り）…………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。Ⓐは合わせておきます。
❸ えびに塩・こしょうをし小麦粉、卵、Ⓐの順につけます。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き［過熱水蒸気］［28エビフライ］で加熱します。

白身魚のフライ

作りかた

白身魚の切り身（１切れ約100gのもの・4切れ）を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱します。

エビフライのコツ

●**一度に作れる分量は**
8～16尾です。

●**加熱が足りなかったときは**
焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、下段に入れ、［オーブン］（２度押し）［210℃］で様子を見ながら加熱します。

●**冷めたエビフライのあたためは**
［スチームあたため］［6天ぷらあたため］であたためます。

煮もの

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 15シチュー・カレー	レンジ	

ポークカレー

加熱時間の目安　約55分

材料（4人分）
- 豚肉（角切りにし、塩、こしょうをする）……200g
- Ⓐ じゃがいも（乱切りにして水にさらす）……大1個（約200g）
- Ⓐ 玉ねぎ（くし形切り）……中1個（約200g）
- Ⓐ にんじん（乱切り）……小1本（約100g）
- Ⓑ カレールー……小1箱（約120g）
- Ⓑ 水……カップ1½～2
- サラダ油……適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて充分炒めます。
❷ 容器にⒷを入れて、ふたをします。［レンジ］［700W］［4～5分］加熱し、よくかき混ぜてルーをとかします。
❸ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして［のみもの・デイリー］［15シチュー・カレー］で加熱し、途中で1～2度かき混ぜて加熱します。

ロールキャベツ

加熱時間の目安　約55分

材料（4人分）
- キャベツ……8枚（約500g）
- Ⓐ 合びき肉……200g
- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）1/4個（約50g）
- Ⓐ 牛乳……大さじ3
- Ⓐ パン粉……30g
- Ⓐ 卵……1/4個
- Ⓐ ナツメグ、塩、こしょう……各少々
- Ⓑ スープ（固形スープ1個をとく）……カップ1½
- Ⓑ トマトケチャップ……カップ½
- Ⓑ しょうゆ……小さじ2
- Ⓑ 塩、こしょう……各少々
- Ⓑ 玉ねぎ（薄切り）……1/4個（約50g）

作りかた

❶キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み［のみもの・デイリー］［11葉・果菜］で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきります。
❷ボウルにⒶと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜます。
❸②を8等分して俵型にし、広げたキャベツにのせて包みます。
❹容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶたとふたをして［のみもの・デイリー］［15シチュー・カレー］で加熱します。

ビーフシチュー

［仕上がり調節］［強］

加熱時間の目安　約86分

材料（4人分）
- 牛肉（シチュー用3～4cmの角切り）……400g
- 塩、こしょう……各少々
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ1
- じゃがいも（乱切りにして水にさらす）……大1個（約200g）
- にんじん（乱切り）……中1本（約150g）
- 玉ねぎ（くし形切り）……中1個（約200g）
- Ⓐ バター……25g
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……40g
- Ⓑ スープ（固形スープ1½個をとく）……カップ1½～2
- Ⓑ トマトピューレ……カップ¼
- Ⓑ 赤ワイン……大さじ3
- Ⓑ 砂糖……大さじ½
- Ⓑ 塩……小さじ½
- Ⓑ こしょう……少々
- Ⓑ ローリエ……3枚
- サラダ油……少々
- 生クリーム……適量

作りかた

❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶします。
❷ フライパンにサラダ油を熱し、①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒めます。
❸ フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせます。
❹ 容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして［のみもの・デイリー］［15シチュー・カレー］仕上がり調節［強］で加熱し、途中で1～2度かき混ぜて加熱します。好みで生クリームをかけます。

〔ひとくちメモ〕
- 牛肉はばら、すねなどのかたまり肉を3～4cm角に切るとよいでしょう。
- ひと口大の角切り肉を使う場合や市販のルーを使う場合は、仕上がり調節［中］で加熱します。

シチュー・カレーのコツ

●**容器は大きくて深めのものを**
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●**分量は**
表示の分量の0.8倍量から1.2倍量です。（この分量以外のオート調理はできません。）

●**材料は大きさをそろえて**
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

●**落としぶたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って、十文字の切り目を入れたものを使います。

炒めもの

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜をたっぷり使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えば、とても簡単。

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 16焼きそば	レンジ	

焼きそば

加熱時間の目安　約6分

材料（標準量）（1～2人分）
- 焼きそば用めん（ソース付き）……1袋
- 野菜ミックス（約250gのもの）……1袋
- 豚薄切り肉（ひと口大に切る）……50g
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
❷ ［のみもの・デイリー］［16焼きそば］で加熱し、かき混ぜます。

焼きそばのコツ

●**分量は**
表示の分量です。この分量以外はオート調理できません。

●**容器は**
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●**軽くラップをして**
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

●**加熱が足りなかったときは**
［レンジ］［500W］で、様子を見ながら加熱します。

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安　約6分

材料（標準量）（2～3人分）
- ゴーヤー（にがうり）……1本（約200g）
- 赤ピーマン（種を取り、タテに細切り）……½個（約50g）
- 豚バラ肉（薄切り、ひと口大に切る）……50g
- 木綿豆腐……½丁
- 卵……1個
- Ⓐ しょうゆ……小さじ1
- Ⓐ 塩……小さじ⅓
- Ⓐ 酒……大さじ1
- Ⓐ 砂糖……小さじ1
- Ⓐ 鶏がらスープ（顆粒）……小さじ1
- Ⓐ 片栗粉……小さじ½

作りかた

❶ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり（分量外）、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきっておきます。
❷木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで［レンジ］［700W］［約2分］加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておきます。
❸卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、［レンジ］［500W］［40秒～1分］加熱し、いり卵にしておきます。
❹深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせたⒶを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❺ ［のみもの・デイリー］［16焼きそば］で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜます。

牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約5分

材料（標準量）（2～3人分）
- 牛もも肉（細切り）……150g
- Ⓐ ピーマン（種を取り、タテに細切り）……4個
- Ⓐ ゆでたけのこ（細切り）……50g
- Ⓑ しょうゆ……小さじ1
- Ⓑ オイスターソース……大さじ1
- Ⓑ 酒……大さじ1
- Ⓑ 砂糖……小さじ1
- Ⓑ 鶏がらスープ（顆粒）……小さじ1
- Ⓑ 片栗粉……小さじ1

作りかた

❶ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ ［のみもの・デイリー］［16焼きそば］で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単に炒めものが出来ます。

- 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

蒸しもの

スチーム＋レンジ＋オーブン

手作り豆腐

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム調理 19茶わん蒸し	スチーム レンジ オーブン	

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約28分

材料(4人分)

豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの)……500mL
にがり……30〜40mL
あん
- だし汁……カップ½
- みりん……小さじ½
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……少々

片栗粉(小さじ1の水で溶く)…小さじ1
しょうが(すりおろす)……適量
あさつき(小口切り)……適量

(1mL＝1cc)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをします。
❹ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ スチーム調理 19茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱します。
❺ 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。

〔ひとくちメモ〕

- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム調理 19茶わん蒸し	スチーム レンジ オーブン	

加熱時間の目安　約32分

材料(4人分)

卵……2個(約100mL)
Ⓐ
- だし汁……350〜400mL
- しょうゆ、塩……各小さじ½
- みりん……小さじ1

鶏肉(そぎ切り)……約40g
酒……少々
えび(殻つき)……小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り)……8枚
干ししいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り)……2枚(8切れ)
ゆでぎんなん……8個
三つ葉……適量

(1mL＝1cc)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
❹ 容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 2〜3分 加熱します。
❺ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、② を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをします。
❻ ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて スチーム調理 19茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

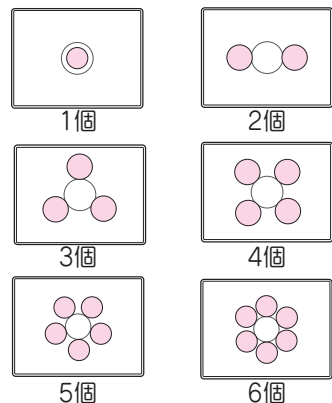
茶わん蒸しのコツ

●分量は
1〜6個まで作れます。

●容器は
直径が8㎝くらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適してます。

●加熱する前の温度は
20〜25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

●卵液は器の七分目くらいまで

●容器の置きかたは
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、お手入れ 2脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

●加熱が足りなかったときは
レンジ200W で、様子を見ながら加熱します。

スチーム＋レンジ だから

おおいをしないでふっくら、しっとりあたためられます。

中華まんのあたため

使用キー	加熱方法	付属品
スチームあたため 4中華まん(冷蔵) 5中華まん(冷凍)	スチーム レンジ	

加熱時間の目安

4中華まん(冷蔵) 100gで約6分
5中華まん(冷凍) 100gで約8分

材料

中華まん……(約1個・100gのもの)……1〜4個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 中華まんじゅうは焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置きます。
❸ スチームあたため 4中華まん(冷蔵) で加熱します。
(冷凍中華まんは スチームあたため 5中華まん(冷凍) で加熱します。)

中華まんのあたためのコツ

● 4中華まん(冷蔵) で一度にあたためられる分量は
市販の中華まんで冷蔵は100〜500g、冷凍は100〜400gです。
(1個当り80〜90gのものは2〜4個、110〜150gのものは1〜3個まであたためられます。)

●冷凍の中華まんは
食品メーカーや保存状態、形状によってうまく加熱されない場合があります。仕上がり調節を上手に使い分けます。

●あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。

●おおいはしない
ラップなどのおおいはしません。

●焼網にそのままのせて
焼網の中央に直接のせて加熱します。陶磁器などの皿を使うとうまくあたたまりません。

●加熱前の状態がかたいときは
霧を吹き、ペーパータオルを敷いた焼網にのせます。

●加熱が足りなかったときは
手動調理 スチーム レンジ で様子を見ながらあたためます。

●手作りの中華まんはオート調理ではうまくできません。
かんたん肉まんを参照します。

レンジ で作る

蒸しまんじゅう

かんたん肉まん

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	200W 5〜6分	

材料(6個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかた →P.80)……1回分
冷凍シューマイ(室温にもどしておく)……6個

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた ①〜⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ200W 5〜6分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

〔ひとくちメモ〕

- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

ごはんもの

ごはん（炊飯）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）（リレー加熱）	700W　約8分 200W　20～25分	

材料（4人分）
米 ……………………カップ2（320g）
水 ……………………… 440～480mL

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
❷ レンジ700W 約8分、レンジ200W 20～25分リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

おかゆ（白がゆ）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）（リレー加熱）	700W　約8分 200W　30～35分	

材料（4人分）
米 ……………………カップ½（80g）
水 ……………………… 500～600mL
塩 ………………………………… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させます。
❷ レンジ700W 約8分、レンジ200W 30～35分リレー加熱し、塩を加えます。

赤 飯（おこわ）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 12～14分	

材料（4人分）
もち米 ………………カップ2（320g）
ゆでささげ（乾燥豆約40g） ……… 約80g
ささげのゆで汁／水 …… 280～320mL
ごま塩 …………………………… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させます。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 12～14分セットしてスタートし、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕
● ささげの量は好みで加減します。
● 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ごはん、おかゆのコツ

（リレー加熱の使いかたは ➔P.32）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●米は吸水させる
ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間　（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ700W（リレー加熱）	レンジ200W
カップ1（160g）	240～260mL	約 6 分	約 15 分
カップ3（480g）	640～700mL	約 10 分	約 30 分

●おかゆの水の量と加熱時間　（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ700W（リレー加熱）	レンジ200W
カップ ¼（40g）	300mL	約 4 分	約 30 分

赤飯のコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1（160g）	160～180mL	約10分
カップ3（480g）	460～480mL	18～20分

朝食メニュー

朝の忙しい時に、短時間でサッと作れる一品です。

ベーコンエッグ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	200W 2～3分	

材料（1個分）
卵 ……………………………………… 1 個
ベーコン（1cm角に切る） ………… ⅓枚
玉ねぎ（薄切り） ……………………… 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、卵黄膜を竹串で2～3か所つき刺して穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをして レンジ200W 2～3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
● 器はココット型が最適ですが、ない場合は、深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。

⚠ 注意

卵を レンジ700W、レンジ500W で加熱すると破裂する。
レンジ200W で加熱する。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
● レンジ200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

いり卵

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	500W 40秒～1分	

材料（1個分）
卵 ……………………………………… 1 個
Ⓐ 砂糖 ………………………… 小さじ ½
　 塩 ………………………………… 少々

作りかた
❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ レンジ500W 40秒～1分加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

たらこ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	200W 2～3分	

材料
たらこ …………… 1腹（70～80g）

作りかた
❶ たらこは軽くラップで包み、テーブルプレートに置きます。
❷ レンジ200W 2～3分 セットし、途中上下を返して加熱します。

〔ひとくちメモ〕
● 身がはじけず、きれいに仕上がります。

ウィンナーソーセージのベーコン巻き

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 2～3分	

材料（12個分）
ベーコン（半分に切る）……6枚（約100g）
ウインナーソーセージ ……6本（約100g）

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ700W 2～3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
● ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。

コロッケ丼

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム／レンジ（発酵）	スチーム レンジ 4～5分	

材料（丼1個分）
ごはん ……………………………… 200g
キャベツのせん切り ……………… 40g
揚げたコロッケ（1個約60g）…… 2個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 丼にごはんを入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせます。
❸ スチーム レンジ 4～5分 で加熱し、好みのソース（分量外）をかけます。

〔ひとくちメモ〕
● 80～100gのコロッケのときは半分に切ります。